

بیشتر بدانیم

۳ علت خارش کف پا

خارش کف پا یک ناراحتی عمومی است که خیلی‌ها در طول زندگیشان ممکن است تجربه کنند. این مشکل در بسیاری از مواقع چیز مهمی نیست و در مدت زمان کوتاهی برطرف می‌شود. اما گاهی اوقات این خارش نشانه‌ای از مشکلات جدی سلامتی است که باید به سرعت درمان شود. در ادامه این نوشتار با مهم‌ترین علت خارش کف پا آشنا می‌شویم.

اگزما

اگزما یک اصطلاح پزشکی رایج است که خارش و التهاب پوست را نشان می‌دهد. در ماییت آتوپیک، شایع‌ترین نوع اگزما، به‌طور معمول در قالب راش خارش‌دار و قرمز روی گونه‌ها، دست‌ها و پاها ظاهر می‌شود. خارا ندن محل تحت تاثیر قرار گرفته می‌تواند به انتشار مولکول‌های التهابی منجر شود که توسعه بیشتر اگزما و خشکی پوست را به همراه دارد. بهترین روش درمان، پرهیز از خارا ندن، پیشگیری از تعریق در اطراف منطقه تحت تاثیر قرار گرفته و استفاده از کرم‌ها و لوسیون‌های مرطوب‌کننده است. پزشک شما ممکن است داروهای استروئیدی موضعی یا خوراکی را برای تسکین خارش تجویز کند.

مواد شیمیایی جوراب و کفش

در بسیاری از مواقع پوشیدن جوراب‌های نامرغوب یا کفش‌هایی که از مواد صنعتی نامرغوب تولید شده اند عامل خارش شدید کف پا می‌شوند. از این رو پزشکان توصیه می‌کنند از جوراب‌های نخی و مرغوب استفاده شود. یکی از این جوراب‌های مرغوب جوراب‌های نانو هستند که افزون بر جنس خوبی که دارند ضد عرق و ضد بو و ضد باکتری هم هستند.

پسوریازیس

پسوریازیس یا صدفک، بیماری پوستی مزمن خودایمنی است. این بیماری هنگامی رخ می‌دهد که دستگاه ایمنی بدن سیگنال‌های اشتباهی می‌فرستد. این سیگنال‌ها باعث افزایش سرعت چرخه رشد سلول‌های پوست و رشد فوق سریع سلول‌های پوست باعث تجمع آن‌ها روی سطح پوست می‌شود. آن‌ها به شکل سلول‌های پوست معمولی ظاهر نمی‌شوند و تجمع آن‌ها شکل‌گیری وصله‌های پوسته پوسته نقره‌ای یا سفید رنگ را در پی دارد.

دانستنی‌ها

کوچک کردن معده معجزه نمی‌کند!

نزدیک به نیمی از افرادی که با کمک عمل کوچک‌سازی معده، وزن کم می‌کنند، بعد از مدتی وزن‌شان دوباره افزایش می‌یابد؛ اما چرا؟

تغذیه

شوا ر ضایی | روزنامه نگار

یکی از روش‌های رایج برای کاهش وزن، زمانی که اضافه‌وزن زیادی وجود داشته باشد، استفاده از عمل جراحی برای کوچک کردن معده است. انجام دادن این روش برای افرادی

اما متخصصان به تازگی هشدارهای بیشتری درباره نتایج طولانی‌مدت این اعمال جراحی می‌دهند. چرا که مشخص شده است حدود نیمی از افرادی که چنین عمل‌هایی را انجام می‌دهند، بعد از مدتی بین ۵ تا ۱۰ درصد وزنی را که از دست داده‌اند دوباره اضافه می‌کنند. اما از آن قابل تامل‌تر وضعیت حدود ۱۵ درصدی است که نه تنها تمام وزنی را که از دست داده‌اند دوباره اضافه که گاهی حتی اضافه‌وزن بیشتری در مقایسه با پیش از انجام عمل را تجربه می‌کنند. اما چرا این اعمال جراحی برای برخی در طولانی‌مدت موفقیت‌آمیز نیست؟ اغلب افرادی که عمل جراحی برای کوچک‌سازی حجم معده انجام می‌دهند، در سال اول بعد از عمل، وضعیت خود را خوب توصیف می‌کنند. وزن آن‌ها با سرعت خوبی پایین می‌آید و البته بخشی از مشکلات جسمی مانند مشکل تنفسی، درد زانو و البته مواردی چون فشار خون و دیابت نوع ۲ در آن‌ها بهبود محسوس پیدا می‌کند. اما بعد که سرعت کاهش وزن کم یا متوقف می‌شود،

در ادامه روش مناسب برای کاهش فشار روی سینه‌وس‌ها ارائه شده است: **استنشاق بخار** یک مطالعه مربوط به سال ۲۰۱۶ در مجله بین‌المللی تحقیقات پزشکی معاصر منتشر شده است که نشان می‌دهد استنشاق بخار به‌طور قطع ترشح مواد

که به واسطه اضافه‌وزن بسیار زیاد در معرض مشکلاتی چون دیابت نوع ۲ و فشار خون بالا هستند، می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد، چرا که فرد در سال اول بعد از عمل می‌تواند وزن زیادی را کاهش دهد و از فشاری که به بدن وارد می‌شود تا حد زیادی جلوگیری کند.

دغدغه‌هایی که نادیده گرفته می‌شود

برخی بررسی‌ها نشان می‌دهد احساس شکست در افرادی که عمل جراحی را به عنوان راهی برای کاهش وزن انتخاب کرده‌اند، گاهی اوقات می‌تواند بسیار شدید باشد. چرا که تصور می‌کنند آن قدر قوی نبوده‌اند که بتوانند با تلاش شخصی خود و تغییر در سبک زندگی مشکل را حل کنند. در کنار این موضوع افرادی که سال‌ها اضافه‌وزن زیاد داشته‌اند، در بسیاری از موارد در معرض برخورد های تند اطرافیان بوده و بر چسب‌هایی چون تنبل، بی‌عرضه، بی‌اراده و... را تحمل کرده‌اند. این فشارهای روانی اما بعد از انجام عمل به ناگهان و البته از آن مهم‌تر تاثیرات آن‌ها به راحتی از بین نمی‌رود. ترس از برگشت وزن از دیگر موضوعاتی است که می‌تواند گاهی افراد را به سمت رفتارهای غیرمنطقی سوق دهد و حتی به پر خوری‌های عصبی منجر شود. موضوع دیگر بحث عوارض جسمی کاهش وزن

کنید.

چند قطره روغن نعناع یا اکالیپتوس را به آب داغ اضافه کنید. یک حوله را روی سر خود بگذارید، به قایلمه نزدیک شوید و بخار را برای چند دقیقه استنشاق کنید. این کار را دو تا چهار بار در روز تکرار کنید.

مخاطبی را بهبود می‌بخشد.

برای تخلیه سینه‌وس‌ها می‌توانید از آب معمولی استفاده کنید یا با استفاده از تزریق گیاهان دارویی یا روغن‌های مفید این کار را انجام دهید. یک قایلمه را با آب پر کنید تا جوش بیاید و سپس در حالی که می‌جوشد آن را خاموش



سریع بعد از عمل جراحی مانند شل شدن پوست، آویزان شدن پوست‌های اضافه... است. این عوارض می‌تواند زیبایی فرد را تحت تاثیر قرار دهد و دغدغه‌های جدیدی را اضافه کند.

چه کنیم تا احتمال موفقیت افزایش یابد؟

بسیاری از متخصصان معتقدند این عوارض قابل پیشگیری است و هم اکنون بیشتر به واسطه ناآگاهی به عوارض روانی اضافه‌وزن برای زمان طولانی، نبود مشاوره روان شناختی پیش از عمل جراحی و دسترسی نداشتن به خدمات روان شناختی در روزهای بعد از عمل جراحی روی می‌دهند.

با توجه به این موارد، توجه به مشاوره‌های تخصصی پیش از انجام عمل و تحت نظر بودن برای چند هفته بعد از انجام عمل، از توصیه‌های متخصصان به افرادی است که تمایل به انجام این اعمال جراحی دارند. شرکت در جلسات گروه‌درمانی و شنیدن تجربه دیگران که در وضعیت مشابه هستند، از دیگر گزینه‌هایی است که متخصصان توصیه می‌کنند. اگر این روزها شما یا یکی از نزدیکان‌تان در فکر عمل کوچک‌سازی معده هستید، به بعد روانی ماجرا نیز توجه کافی داشته باشید و فراموش نکنید که برای موفقیت در کاهش وزن، باید برای بهبود در این بخش نیز انرژی و وقت بگذارید.

هوای خشک و سینه‌وس‌های خشک می‌تواند فشار روی سینه‌وس‌ها را افزایش دهد و به سردرد منجر شود. استنشاق بخار برای مرطوب نگه داشتن سینه‌وس‌ها مفید است.

داده‌های تصویری

علام هشدار در ابتلا به بیماری قلبی

سرفه‌های مداوم به همراه مایع صورتی رنگ حاوی خون در نارسایی قلبی بسیار رایج است

رنگ پوست پریده یا کبود است

بثورات یا ضایعات پوستی و لکه‌های غیرطبیعی در پوست ظاهر می‌شود

اضطراب و پریشانی به طرز غیرطبیعی و بیش از حدی زیاد می‌شود

هوشیاری از بین می‌رود یا فرد دچار حالت غش می‌شود

مچ پا، زانو و پاتمورم می‌شود. مایع موجود در عروق خونی به بافت‌های اطراف نشت می‌کند

پزشکی

درمان سرگیجه در دوره قاعدگی

یاسمین مشرف

مترجم

زنان معمولاً علایم خاصی مانند سردرد، اسهال، درد شدید، نفخ و خستگی را در دوره قاعدگی تجربه می‌کنند. یکی از علایم دیگری که در این دوره دیده می‌شود اما شیوع کمتری دارد سرگیجه است. هر چند سرگیجه مشکل شایعی در دوره قاعدگی نیست اما می‌تواند یک علامت غیرمعمول تلقی شود و نباید از سوی زنان نادیده گرفته شود.

چرا زنان در دوره قاعدگی دچار سرگیجه می‌شوند؟

برخی از خانم‌ها ممکن است هنگام بروز گرفتگی‌های شدید و دردناک قاعدگی، چند ثانیه‌ای احساس سرگیجه داشته باشند که طبیعی است. در لحظاتی که انقباضات رحمی احساس می‌شود ممکن است یک واکنش ثانویه به شکل سرگیجه نیز احساس شود. بنابراین اگر هر چند وقت یک بار دچار سرگیجه می‌شوید و این حالت، فقط چند ثانیه طول می‌کشد، نباید زیاد نگران باشید. هر چند ضرری ندارد که در مراجعه بعدی‌تان به پزشک در این زمینه با و صحبت کنید. اما این احتمال نیز وجود دارد که زنان در دوره قاعدگی، به دلیل کم‌خونی دچار سرگیجه شوند. کم‌خونی شریاطی است که گلبول‌های قرمز کافی مورد نیاز برای توزیع اکسیژن در بدن تولید نمی‌شود. فرامتهلا به کم‌خونی همچنین ممکن است خستگی، مشکل در تمرکز و تنگی نفس را تجربه کند. این علایم ممکن است در طول دوره قاعدگی با از دست دادن خون بیشتر، بدتر شود.

کارشناسان روی این موضوع که احساس سرگیجه گاه به گاه در طول دوره، لزوماً مشکل نگران‌کننده‌ای نیست توافق دارند. اما اگر سرگیجه شما تقریباً مداوم است و با خستگی، خون‌ریزی بیش از حد و خون‌ریزی در بین دوره‌ها نیز همراه است، بهتر است از پزشکتان درباره احتمال خون‌ریزی غیرطبیعی رحم (AUB) سوال کنید. AUB شریاطی است که زنان در آن، خون‌ریزی‌های مکرر و شدید و خون‌ریزی‌های بین دوره‌ای را تجربه می‌کنند. برای تشخیص AUB، پزشک متخصص زنان و زایمان آزمایش خون تجویز و سطح هورمون‌های شمارا اندازه‌گیری می‌کند و سونوگرافی ترانس‌واژینال انجام می‌دهد.

چگونه می‌توان سرگیجه در دوره قاعدگی را درمان کرد؟

اگر سرگیجه شما نتیجه AUB باشد، پزشک ابتدا سعی خواهد کرد علت خون‌ریزی زیاد را که ممکن است پولیپ، کیست تخمدان یا نبود تعادل هورمونی باشد، تشخیص دهد و سپس بسته به علت مشکل، یک دوره درمانی را برای کنترل خون‌ریزی تعیین کند. اما اگر سرگیجه شما ناشی از کم‌خونی باشد، پزشک ممکن است مصرف مکمل‌های آهن یا مواد غذایی غنی از آهن مانند اسفناج، کلم، لوبیای قرمز و گوشت قرمز را به شما پیشنهاد دهد و در صورتی که به علت کم‌خونی مشکوک باشد، ممکن است شمارا به پزشک متخصص خون ارجاع دهد.

draxe, stylecraze, spumiknews, منبع: dailymail.co.uk

ترفندها

آشپزی من

فوتوفن‌های پخت کیک ساده

مریم سادات کاظمی | مترجم

به نظر بعضی پخت کیک و شیرینی سخت‌تر از پخت غذا است و به همین دلیل به‌سراغ پخت آن نمی‌روند یا با ترس این کار را انجام می‌دهند اما مرور نکات پخت شیرینی و کیک کمک می‌کند تا با اعتماد به نفس بیشتر این کار را انجام داد.

- مواد اولیه کیک به خصوص تخم مرغ را قبل از استفاده دست کم دو ساعت بیرون از یخچال بگذارید تا به دمای محیط برسد.
- هرگز شکر را پیش از زدن تخم مرغ اضافه نکنید زیرا تخم مرغ به اصطلاح می‌بندد.
- استراحت دادن به مایه کیک قبل از گذاشتن در فر باعث عملکرد بهتر بیکنینگ پودر خواهد شد زیرا این ماده در تماس با رطوبت فعال می‌شود.
- برای این که کشمش، تکه‌های میوه یا شکلات به کف قالب نچسبد، حتماً قبل از اضافه کردن به مایه کیک، آن‌ها را با مقداری آرد آغشته کنید.
- گرم کردن فر قبل از گذاشتن کیک باعث می‌شود حرارت فوری به مایه کیک برسد و پخت بهتری داشته باشد.
- افزودن یک پینچ (سرهاش چای خوری) نمک به مایه کیک شاید عجیب به نظر برسد اما نمک نه تنها طعم بهتری به کیک می‌دهد بلکه ماندگاری آن را هم افزایش می‌دهد.
- اگر چه شاید کره ذوب شده باعث آغشته شدن قالب بدون زحمت می‌شود اما به اصطلاح به قالب نمی‌گیرد. چرب کردن قالب با کره یا روغن جامد به

منبع: www.cuisineaz.com